

TREINO PARA CASA COM PESO

ANOTAÇÕES

Sumo 2T
Agachamento com rotação
Agachamento parcial

Polichinelo
Corrida
Agachamento isométrico

Blugaro D - 10
Bulgaro E - 10
Recuo D - 10
Recuo E - 10
Stiff - 10

Polichinelo
Corrida
Agachamento isométrico

Agachamento lateral D
Borboleta curto
Agachamento lateral E
Elevação de quadril

Polichinelo
Corrida
Agachamento isométrico

Agachamento c/ salto

[illegible]